



Flow

Facilitator Preparation 2

Tech Time & Welcome 3

Self & Community Care 3

- Check-In
- Gratitude

Bring it Back 4

Content 5

- Influences on Parenting
- Ethnic Racial Identity Development

Practice & Plan 7

- Ethnic Racial Identity (ERI) Development
- Web of Culture

Wrap-Up 8

Goals

Reflect:

- ⇒ Parenting Influences
- ⇒ Culture and Parenting

Learn:

- ⇒ Ethnic Racial Identity Development (ERI)

Practice & Plan:

- ⇒ Sharing about Culture
- ⇒ ERI Development
- ⇒ Web of Culture Activity

Key



Read out loud
(purple text)



Facilitator information

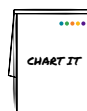
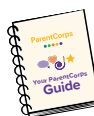


Chart it



ParentCorps Guide prompts



Session notes

Facilitator Preparation

Tools and Links

Tools for Session:

- ➡ ParentCorps Guide
- ➡ Link to [Parent & Caregiver Portal](#)

Personal Examples to Prep

- ➡ Complete the prompts on **page 7** to reflect on your culture, so you are prepared to share at the start of the Web of Culture activity.



In-Person Considerations and Materials



If possible, place tables and chairs in a way that enables everyone to see one another.

Have the following facilitator materials ready: markers, pens, name tags, flip chart, attendance sheet and feedback form.

Activity & Charting Prep

- ➡ You'll need the streamers from your bin for the Web of Culture Activity (if in-person).
- ➡ Consider typing (if virtual) or writing out on chart paper (if in-person):

我们从何处学到养育孩子的方法?

哪些人或者哪些事对您和孩子的影响最大?

您正在与孩子分享哪些来自您种族和文化中的价值观或内容, 以帮助他们建立强大的文化认同感?

预先书写或打出来:

“我对自己文化感到自豪的是_____。”

文化桥活动

REACH OUT
TO YOUR
PARENTCORPS
COACH,
AS NEEDED!

Tech Time & Welcome (5-10 minutes)

- ➔ Welcome caregivers as they join.
- ➔ If virtual, support any technology troubleshooting.
- ➔ Remind caregivers what they might want nearby for the session (paper and writing utensil, water, etc.).

Self & Community Care (5-10 minutes)



Check-In

❓ 大家好，很高兴又和大家见面了！



Participants may need to utilize this part of the session more on some days. Use your clinical judgment to decide how long to stay with this and whether to weave whatever comes up into the session's topic.

Gratitude

我们每节课都会以一个与自我关爱和社群关怀相关的练习活动开始。我们使用“自我关爱”和“社群关怀”这两个术语，来思考和关注我们对自己的照顾，以及我们的共同责任，那就是利用我们各自的长处、资源和优势来互相关爱并支持整个社群。

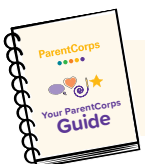
今天，我们将着重关注感恩的力量。研究显示，感恩的表达，能够改善情绪和提升幸福感。当我们能专注于一件令我们感恩的人或事时（而非简单地罗列几件事情），这种对情绪和幸福感的提升效果最为显著。并且，如果能够直接向我们所感激的人表达谢意，不但可以提升我们的心情，而且还能增进彼此之间的亲密关系。

❓ 所以，现在请您花一点时间，去想一下您生命中那些值得感恩的人。这些人给您带来了怎样的感受？他们又是如何使您感到幸福的呢？他们对于您有着怎样的意义呢？

如果您能够向这些人表达出您的感恩，感恩的情绪价值也会得到最大化。所以，我们鼓励您将这些感恩的事情写下来，或者在脑海中规划好要说的话，或者以短信的形式输入到手机中，然后发送出去。

❓ 有人想分享一下他们所感激的人或事么？或者，对于这个练习活动有什么感受呢？

谢谢大家的参与。



谢谢大家的参与。在您的指引手册里，每一章都包含一个自我关爱的练习活动。鼓励大家在平时也可以试一试并用起来！

Bring it Back (5 minutes)



今天, 我们将要谈论的主题是: 文化与育儿。

在我们开始之前, 先来回顾一下上周的小组内容。

Review Group Agreements. If needed, ask parents:

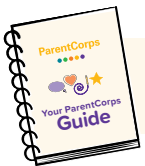
上周我们聊到, 我们希望这个小组对于大家而言是一个安全、可培育、可预测的空间。其中的一部分重要的内容是保密性。正如我们所说的, 您在我们的育儿小组中所讨论的任何有关您个人或者您家庭事情都是保密的, 仅有一个例外情况: 倘若涉及到某人的安全问题, 法律会要求我们 (像老师、医生那样) 解除保密以保护个体的人身安全。如果必须要这样做, 我们会尽最大努力首先和相关人员进行沟通和了解。我们一起讨论了, 我们希望彼此之间如何相互对待和支持。并达成了属于我们这个小组的群组协议。

❓ 有人想要聊一聊上周的内容给你的启发或者感受吗?

❓ 大家有什么觉的需要补充的吗?



If short on time, skip this prompt and give a quick overview of the last session.



您的ParentCorps指引手册也涵盖了每周课程主题的列表, 我们鼓励您在参加下周课程时将手册带上。



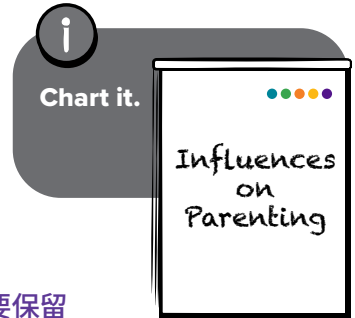
Influences on Parenting

我们的成长经历和接受的教导（无论是直接的还是间接的）都会影响着每个人。每个人都是独一无二的，大家也都有可能依据各种不同的因素来选择不同的育儿方式，例如，对你而言最为重要的方面（或是最契合您的育儿观的）、成长的方式、种族、文化背景以及生活经历等。

对这些影响因素进行觉察，能够帮助您去思考在成为家长后，我们也许想要以不同的方式去处理育儿中的某些方面。所以，现在让我们一起来反思以下几个问题。

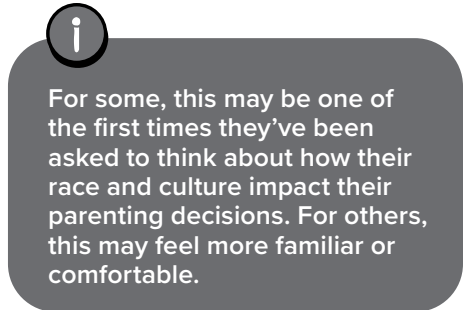
- 1. 我们都从哪里学养育孩子的方法呢？
- 2. 哪些人或者哪些事对您和孩子的影响最大？
- 3. 您自己的家庭和所在的社区是否会影响您的育儿选择？

感谢您的分享和反思。在生活中，我们或许学到了一些育儿态度或做法，其中有些是您想要保留并传递给孩子的，而有些影响则是您想要试着去改变的。我们不得不承认，当决定做出一些与我们自己的家庭或社区不同的做法时，可能会相对困难。所以，我们会在这里支持您进行反思以及考虑尝试新的育儿方法和工具。



文化

在今天的课程中，我们先将探讨种族和文化如何影响我们的育儿方式。在小组中探讨种族这一概念，或许是种全新且陌生的体验。因为我们之中有很多家长可能是在其他的国家长大，移民到美国后，有了更多的种族方面相关的经历。我们认为，讨论和反思自身的种族身份至关重要，因为在美国，种族会影响着我们的生活方式以及所受待遇。同时在美国，也存在着许多来自不同文化背景的家庭，而每种文化都会或多或少的影响着家庭的育儿方式和决策。在多元文化的社会中养育孩子，既会令人感到困惑，也会让人感到充实，这可能是一种全新的育儿体验。



我们每个人天生都是种族和文化的产物，这既塑造了我们的身份，也在影响着我们的育儿决策。我们孩子的经历同样会被种族和文化身份所影响。那么，种族和文化究竟指的是什么呢？

当我们使用“种族”一词时，所指的是一系列与身体特征相关的广义上的含义，比如肤色、骨骼结构、头发类型以及眼睛形状等等。不论是有意识的还是无意识的，周边世界会因为种族特征的影响而形成或产生某些看法，这进而也会影响我们被对待的方式。

当我们提及“文化”时，我们所指的是一群人共同拥有的价值观、信仰、语言、服装、食物、传统以及历史等的集合体。我们每个人都可能归属于某些（通常不止一个）更大的文化群体，有着特定的传统、语言、食物、历史等等。此外，我们每个人都拥有属于自己的家庭文化，这其中包含我们从家庭和祖辈那里继承而来的，以及我们和孩子们一同创造的观念、价值观与传统。

对于很多人，他们的文化和种族身份是受到了压迫与苦难的影响，所以谈论这些身份文化可能会更为困难。同样，对于华人社区来说，我们的移民经历在历史长河中也存在着明显的差异。在某些情形下，我们可能没有太多甚至找不到任何关于我们移民自己的文化历史的资料。因此，在我们今天的整个讨论过程中，请尽量照顾好自己的情绪。如往常一样，如果您需要休整或是寻求支持，请随时告知我们。

那么，您是如何看待种族和文化对您的育儿方式的影响？

非常感谢大家的分享。现在我们想要谈谈拥有坚定且清晰的文化和种族身份会对孩子起到怎样的帮助作用。

种族身份认知

三、四岁的孩子正在逐渐形成一种身份认同感，开始认知自己是谁。他们能够注意到文化上的差异，如食物和服装，以及种族生理特征上的差异，如肤色和头发质感。

研究表明，坚定且清晰的文化和种族身份能够给自我认知带来一种自豪感，能够让人对自己的文化和种族有更为深入的理解、认同以及正向的联系。这种对文化和种族身份认知的坚定，还能够让孩子在学校有良好表现、拥有更高的自尊心，更易于与他人相处和谐。同样，我们能够预想到，当孩子为自己身份的任何一部分感到自豪时，情况也会如此。

您正在与孩子分享的，有关您的文化、种族或家族的传统方面的哪些内容可以帮助他们建立更强的文化认同感？



Use examples below as needed.

- ➡ Cooking meals from your culture
- ➡ Showing your children pictures from your hometown or home country
- ➡ Telling stories about your childhood or your family
- ➡ Speaking your native language
- ➡ Engaging in or celebrating religious or spiritual traditions
- ➡ Introducing them to important cultural figures
- ➡ Playing music, sharing games, sports and/or dances from your culture.



Given the current climate of fear many immigrants to the United States, particularly those of color, may express a fear of sharing their culture with their children (i.e. home language, cultural traditions) or in this group, out of fear. Facilitators should gauge the temperature of families, as some may have recently experienced types of forced migration and displacement.

Make connections between what is read, and what parents shared earlier about their influences.



Chart it.



感谢大家的分享。在教导孩子关于他们的种族和文化方面，其实你们已经在做很多了，这些都是在帮助他们树立起更强的自豪感和归属感。

同时，作为本次讨论的一部分，我们需要直面并且承认的，在我们所处的社会中，种族主义和种族歧视是不可避免的现实，也是美国社会的社群互动中既痛苦又具有破坏性的问题。

种族主义是一种认为不同人群应基于其种族特征（我们之前提到的一系列特征）而受到不同对待的观念，其根本原因在于认定某些种族不如其他种族。

我们可能会觉得种族主义对华人社区并不会产生实质性影响，因为我们通常被视为学业成功、遵纪守法且沉默少言的群体。然而，在美国的历史中，华人移民和华裔美国人长期以来一直承受着种族主义的影响，并且总是被当成不可信任的外国人和入侵者，无论我们的家族在这个国家生活了多久和做出了多少贡献。

美国媒体对华人社区既有正面描述，也有负面描述，然而我们依然面临着与其他族裔社区一样的种族主义和不公正待遇。了解这一点很重要，因为孩子们是无法避免接触到有关有色人种、移民、穆斯林、性少数群体，以及其他非主流群体等的负面信息，而这些信息往往是刻板且不准确的。孩子们或许会因为从社会中接收到这样的信息，从而认为自己的文化、食物、语言等是应当感到羞耻的东西，他们甚至可能会对于要分享自己的文化而感到尴尬或犹豫。

Practice & Plan (30-40 minutes)



有意识的发展种族身份认知

❓ 为了帮助孩子建立起坚定且清晰的种族和文化认同感，对于您的种族或文化，您还希望和孩子分享哪些方面的内容？

谢谢大家的分享。

文化桥活动 (in-person only)

现在，我们想请您分享一下，在您认为自己所属的文化中，最让您感到自豪的方面是什么？不论是种族、民族、国籍、宗教、性别、性取向还是其他方面，您都能够选择任何一种身份来予以分享。

请大家花点时间思考一下，在您所属的一个或多个文化群体中，有哪些方面是让您最为引以为豪的呢？我们将用一条彩带来制作一个连接桥。当轮到您的时候，请告知大家您的名字以及您所选的身份文化，接着填写这个句子：“我对自己文化感到自豪的是_____。”然后握住彩带的一端，把卷好的彩带传递给下一个人，直至小组内的每个人都分享完成。



Offer an example, if needed, to clarify:

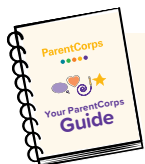
“You might be proud that your culture has a strong value for education or respect for the wisdom of elders.”

Support parents in naming their cultural group(s) however they identify (e.g., African American, Trinidadian, Dominican, Chinese, New Yorker, Jewish, Muslim, Military Family, First-generation American, LGBTQ, etc.).

Take the first turn, naming your culture and what you are most proud of.

Summarize and make connections by pointing out similarities and interesting differences that exist between group members.

谢谢大家的分享。



您的**ParentCorps指引手册**里包含了一些范例，这些范例可以用于支持您的孩子发展他们的种族文化身份。



Web of Culture Facilitator Planning

Culture:

Most Proud of:

Activity Summary:

You will take the first turn, naming your culture and what you are most proud of, and then model how to toss the streamer. After the first person shares, they should hold an end of the streamer and throw the rest to someone else in the room. The parent who receives the streamer will share their answer with the group, hold onto the streamer, and throw the streamer to someone else in the room until everyone in the room has answered the question and everyone is connected by the web.



Chart it.

我的文化中最让我感到自豪的是：

Wrap-Up (10 minutes)



希望下周我们可以讨论一下哪些方法您在家运用的很顺利，哪些没有那么顺。

❓ 请分享您从今天的课程中学到的一样东西（让您有所思考或者有不同感受的事情，或者是令您印象深刻的内容）？

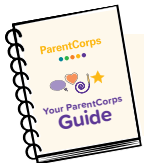
下周我们会对儿童发展和目标设定展开讨论。

非常感谢您今天参加我们的课程！下周再会！

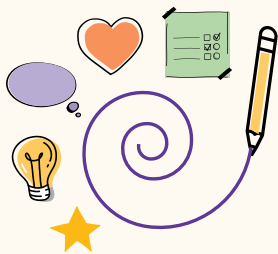


Link to [Parent & Caregiver Portal](#) where tools can be found.

Share info for next session.



您的ParentCorps指引手册涵盖了每周课程的主题，我们鼓励您在参加下周课程时将手册带上。



SESSION NOTES